

# Amamantar a sus mellizos

Tener mellizos u otros partos múltiples (trillizos, cuatrillizos o más) es emocionante y, quizá, sobrecogedor al principio. Es posible que tenga muchas preguntas, incluso preguntas acerca de la lactancia materna. Este folleto le proporciona información y consejos acerca de cómo amamantar a sus bebés.

## ¿Debo amamantarlos?

La leche materna es la mejor para todos los bebés. Esta potencia la capacidad del bebé para luchar contra las infecciones, es fácil de digerir y apoya el crecimiento y desarrollo saludable. Estos beneficios son muy importantes para los mellizos y otros bebés múltiples que, a menudo, son prematuros y pueden tener una salud frágil durante las primeras semanas de vida.

## ¿Toma mucho tiempo?

Al principio, muchas cosas toman más tiempo con los mellizos, y la lactancia materna no es una excepción. Pero las cosas se vuelven más fáciles. Con el tiempo los bebés establecerán sus horarios de alimentación y usted podrá alimentarlos al mismo tiempo. La información que se encuentra en la siguiente página explica este proceso.

## ¿Voy a necesitar ayuda?

La mayoría de las mujeres encuentran que les ayuda mucho un poco de apoyo y planificación, especialmente en las primeras semanas. Aquí hay algunas cosas que le pueden ayudar a prepararse para la vida con sus bebés recién nacidos:

- **Planee contar con alguna ayuda durante las primeras dos semanas.** ¿Su pareja se puede ausentar del trabajo durante un tiempo? ¿Hay otros miembros de la familia que puedan “quedarse a vivir” para ayudar a cuidar de los otros niños? ¿Los vecinos y amigos pueden preparar las comidas o encargarse de las tareas de la casa?
- **Identifique expertos a los que les pueda pedir consejo sobre la lactancia materna.** Un consultor de lactancia materna certificado, la La Leche League o el médico del bebé son todas buenas opciones. Escriba los números telefónicos en la parte de atrás de este folleto, y llame si tiene preguntas o si requiere ayuda personalizada.
- **Hable con otras madres que hayan amamantado mellizos.** La ayuda y el apoyo tienen un gran significado cuando provienen de una mamá de bebés múltiples experimentada. Pídales contactos a sus amigos y familiares.



## ¿Tendré suficiente leche?

La producción de leche sigue las leyes de la oferta y la demanda. Su cuerpo producirá toda la leche que necesiten sus bebés. A continuación, encontrará algunas cosas que puede hacer para estimular la producción de leche saludable:

- **Aliméntelos a menudo.** Amamante a sus bebés de acuerdo con su demanda y por lo menos, cada 2 a 3 horas, durante al menos 20 minutos por vez. Esto es especialmente importante durante las primeras semanas de vida. Debe vaciar sus senos por completo y a menudo.
- **Manténgase cerca de sus bebés.** Podrá notar las señales de que quieren comer (pequeños gestos que hacen los bebés cuando tienen hambre). Estas señales incluyen los ojos, acercarse las manos a la cara mientras hacen pequeños sonidos y movimientos de succión con la lengua y la boca. Si usted observa cualquiera de estas señales, ofrézcale su seno inmediatamente.
- **Sacaleches.** Algunas madres descubren que extraerse leche en las primeras semanas ayuda a establecer una buena producción de esta. La extracción también le permite proporcionar leche materna con biberón. Esto es útil cuando los bebés nacen prematuros o aún no se alimentan bien.
- **Cuídese.** Esto significa que:
  - **Debe comer bien.** Debe obtener entre 2300 a 2500 calorías por día de alimentos saludables ricos en calcio, proteína y hierro. Siga tomando también sus vitaminas prenatales.
  - **Descansar y dormir lo suficiente.** Si tiene ayuda, programe uno o dos “descansos de mamá” durante el día. ¡Tener unos minutos para usted es bueno!
  - **Disfrutar.** Al cuidar a sus bebés, disfrute de conocerlos. Es un momento especial para todos.

## Cómo empezar

A continuación le damos algunos consejos para amamantar a sus bebés durante las primeras semanas.

- **Utilice el registro de amamantamiento que se encuentra en el folleto de Intermountain *Living and Learning Together: A Guide to Breastfeeding (Vivir y aprender juntos: Una guía para la lactancia materna)*, para hacer el seguimiento de los pañales mojados y sucios de sus bebés.** Esto le ayudará a saber si sus bebés se están alimentando bien.
- **Reúnase con un consultor de lactancia materna.** Él le puede ayudar asegurarse de que sus bebés se están prendiendo a sus senos correctamente. El consultor también le puede responder cualquier pregunta que pueda tener.
- **Amamante a sus mellizos uno a la vez.** Esto permite que usted se concentre en cada bebé durante la alimentación. Más tarde, cuando se haya establecido el amamantamiento, por lo general después de 2 semanas, podrá alimentar a los dos bebés al mismo tiempo.
  - Permita que cada mellizo tenga su propio seno en cada alimentación.
  - Procure que el primer bebé se alimente durante 10 minutos. Sáquele los gases y vuélvalo a poner en el seno durante otros 10 minutos.
  - Repita este proceso con su otro bebé en el otro seno.
  - En la siguiente alimentación, cambie los lados en el que va a estar cada bebé. (Cambiar de lado le permite al mellizo que tenga la succión más fuerte estimular ambos senos para que produzcan más leche).
- **Si solo se despierta uno de los bebés, alimente a ese bebé primero, luego, cuando el primer hermano haya terminado, despierte al otro bebé para alimentarlo.** Esto estimula a sus bebés para que se pongan en el mismo horario y le permite a usted descansar un poco más.
- **Una vez que sus bebés crezcan y puedan alimentarse mejor, aliméntelos a demanda permitiéndoles que ellos tomen la iniciativa.** Para cuando lleguen a las 4 o 6 semanas de vida, probablemente habrán establecido sus propios horarios.



## Duplicar: alimentar a sus mellizos al mismo tiempo

A medida que mejoran las habilidades de alimentación de sus bebés, puede empezar a intentar alimentarlos al mismo tiempo. Estas son algunas sugerencias:

- **Use almohadas.** Ayude a colocarlos correctamente y darles apoyo con 4 almohadas normales (o de las que son especiales para la lactancia).
- **Intente diferentes posiciones.** Algunas buenas son:
  - **Agarre de balón de fútbol doble:** con un bebé en cada lado de su cuerpo, meta las piernas de cada mellizo entre su brazo y su costado.
  - **Agarre de doble cuna:** acune los bebés en sus senos con sus barriguitas hacia la suya.
  - **Agarre paralelo:** sostenga a uno de los bebés en posición de fútbol americano y el otro acunado.
- **Permita que el bebé menos resuelto se prenda primero.** Déles tiempo para prenderse bien de su seno. Una vez que esté succionando con fuerza y con un patrón rítmico, le puede ayudar al hermano más resuelto a prenderse. Si esto no funciona bien, pruebe al revés, permitiendo que el bebé más resuelto se prenda primero. No hay un orden correcto. Lo importante es encontrar lo que funciona mejor para usted y sus bebés.
- **Obtenga apoyo y trate de ser paciente.** Al hacer la transición de alimentación de los mellizos al mismo tiempo, considere reunirse con el consultor de lactancia materna para obtener más ayuda y consejos. Alimentar a 2 bebés al mismo tiempo es una habilidad avanzada. Cuando los bebés crezcan y se vuelvan más fuertes, ellos serán capaces de prenderse de su seno por su cuenta.

### **Para obtener ayuda sobre lactancia, llame a:**

**Consultores de lactancia.** Llame al hospital donde tuvo el parto y pregunte acerca de la clínica de lactancia materna ambulatoria en su zona. Organice una reunión con un consultor de lactancia materna para obtener ayuda experta para la lactancia.

Teléfono: \_\_\_\_\_

**La Leche League.** Esta organización le proporciona a las madres apoyo, estímulo e información.

Teléfono de la división de Utah: \_\_\_\_\_

**El médico del bebé.**

Teléfono: \_\_\_\_\_

*Breastfeeding Your Twins*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.